

# LA LIMANDE MEUNIÈRE AUX AMANDES



[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)



# LA LIMANDE MEUNIÈRE AUX AMANDES

Par Leprince & Compagnie



## INGRÉDIENTS

6 limandes de 350 gr  
1 citron  
150 gr amandes effilées  
3 cébettes  
Persil plat  
100 gr beurre  
Sel - poivre  
50 gr câpres  
5 cl huile arachide

## PRÉPARATION

- 1 Enlever la tête, ôter les bardes et couper la queue des limandes. Bien les laver et les sécher dans un torchon. Fariner les limandes et réserver.
- 2 Récupérer les suprêmes de citron et les tailler en cubes. Eplucher les cébettes, les laver, les couper en tronçons de 1 cm. Ciseler finement les feuilles de persil plat. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurrer et y dorer les limandes. Saler-poivrer et laisser cuire 6 mn de chaque côté.
- 3 Une fois cuites, dresser les limandes sur un plat ou sur six assiettes. Faire colorer les amandes dans la poêle et avec le beurre chaud. Ajouter les cébettes, laisser cuire juste 30 secondes. Ajouter les cubes de citron, le persil et un peu de poivre. Partager cette préparation sur les 6 limandes.

*Astuce* N'hésitez pas à faire lever les filets par votre poissonnier



Retrouvez toutes nos idées recettes sur  
[lespoissonsdepitesdenormandie.fr](http://lespoissonsdepitesdenormandie.fr)

